

Ernæring til jeres atlet



V/Joan Wester Hansen
Sportsernæringskonsulent

Dagens temaer

Hvad betyder mad og drikke i relation til elitesport ?

Den unge udøvers udfordringer

Hvordan kan jeg som forælder bedst muligt hjælpe mit barn ?

Hvad og hvornår?

Tilgang

- Fokus på at bidrage til et positivt kropsbillede og en sund livsstil
- Vaner og adfærd er grundstenene i Team Danmarks sportsernæringsuddannelse
 - Det skal blive en hverdagsting uden eftertanke

Team Danmarks plan



Spise som en
atlet



Ikke noget, der
er forbudt



Nok energi til
træning



Hverdag vs.
konkurrence



- En del af en større madrejse – de har sikkert allerede deres madfavoritter på plads
- Mad og spisning er funderet i vores vaner - bevidst vs. ubevidst
- Stor kropsbevidsthed og kropsudvikling

Vi starter stille og roligt med at hjælpe dit barn til at spise som en atlet

Q&A

1. Har dit barn mad nok med i skole?
2. Drikker dit barn nok væske ila. dagen?
3. Har dit barn nok energi til træning?
4. Er dit barn skadet?
5. Går dit barn op i, hvad vedkommende spiser?
6. Føler dit barn, at vedkommende får nok hjælp til dét de spiser hver dag?



Ernæringsmæssige rammer ændrer sig konstant

- Alder og vækst
- Sportsgren
- Fysiologi
- Træningsmængde
- Intensitet
- Sæson



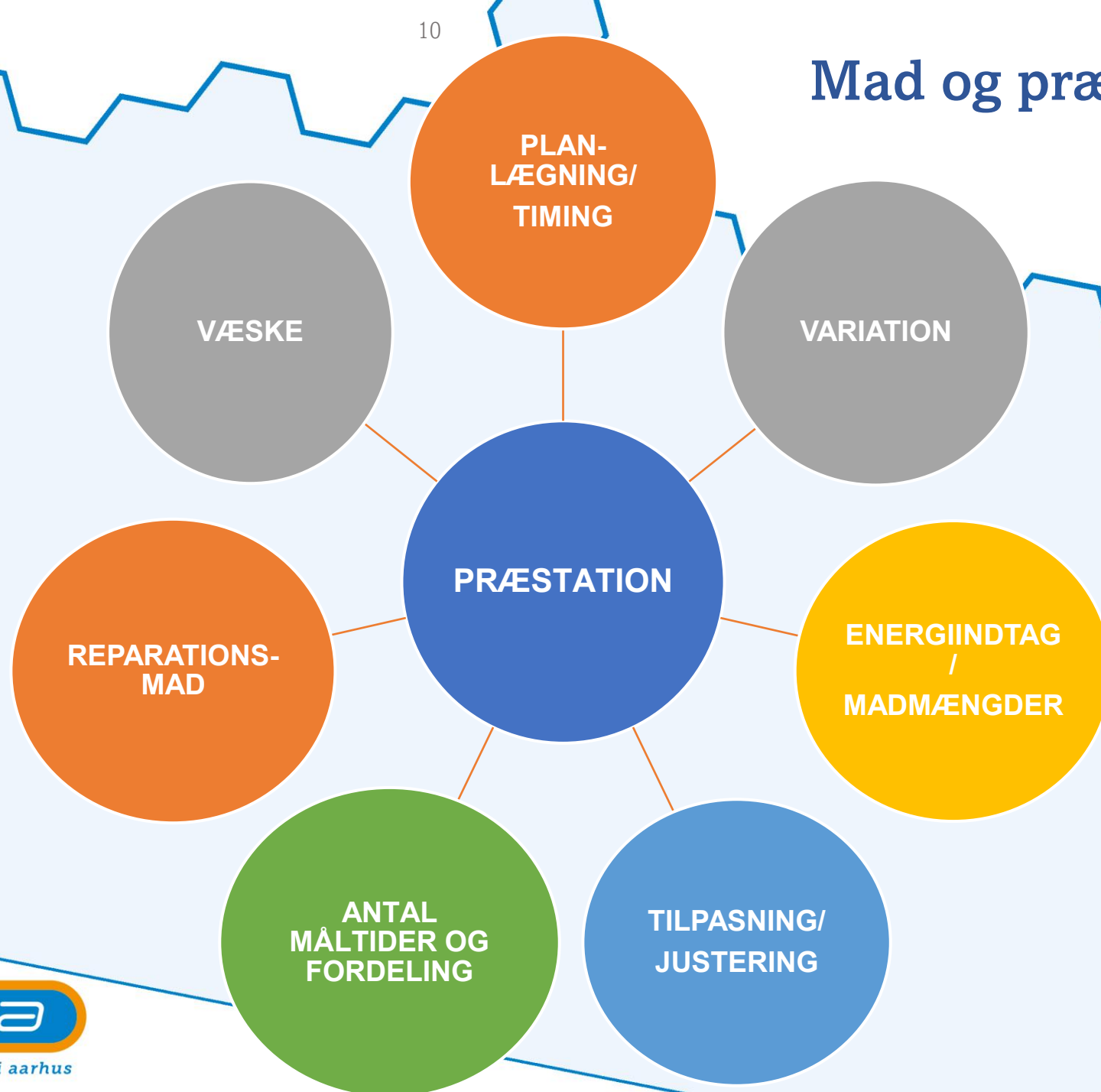
Energibehov
er ikke
statisk

Største
udfordring er at
få nok energi –
specielt i en travl
hverdag

I vækst og
skal præstere
-kræver
ekstra fokus
på indtag

Sundhed før
præstation

Mad og præstation





De 3 B-er og et vigtigt S

B for Brændstof – kulhydrat (langsomme og hurtige)

B for Beskyttelse – vitaminer og mineraler (regnbue-farver)

B for Byggesten – protein (opbygning, reparation og vedligehold)

S for Smørelse til B-erne – fedt til hormonproduktion og pubertetsudvikling

Energiunderskud

Ernæringsforbundet – ”Sportsfolk bliver syge af energimangel”

- 2 ud af 3 atleter får for lidt energi i udholdenheds-sportsgrene
- Hver 3. fodboldspiller
- Skader
- Restitution

Undersøgelse fra 2023 af Den Internationale Olympiske Kommité

43 % af danske kvindelige og
16 % af de mandlige elite- og subelite atleter i energiunderskud*

For lavt energiindtag –
ofte pga. for lavt fedt
og kulhydrat

Indtag af tilskud er
vigtigere end mad

Det vigtigste er kun
maden omkring
træning

For højt indtag af
protein og fokus på
protein

Det er sværest at spise
væk fra hjemmet ->
madpakker og
mellemmåltider er
vigtige

Væske indtages ofte
kun fokuseret under
træning

Rammer

Det er lettere at spise nok derhjemme fordi:

”Maden er varm”

”Vi spiser, hvad jeg har lyst til”

”Jeg kan bruge ligeså lang tid på maden, som jeg vil”

”Der er ikke nogen forstyrrelser”

”Hyggeligt sammen med familien”

Ikke hjemme

”Det er ikke varm mad”

”Ikke lige dét, jeg havde lyst til”

”Jeg har ikke fået nok mad med”

”Jeg glemte at tage mad med”

”Jeg har ikke så god tid”

”Jeg vil hellere lave noget andet i frikvarteret”

”Jeg glemte at spise noget”

Godt humør; han/hun *er glad og positiv*

God koncentration; han/hun *kan holde fokus i skolen og til træning*

God restitutionsevne; han/hun *restituerer hurtigt efter træning*

Han/hun føler sig *udhvilet* og sover nok og godt

Kan klare at blive *presset* til træning og i konkurrencer

Han/hun holder sig rask (*undgår lange sygdomsperioder*) og er skadesfri

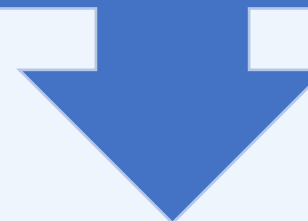
Vokser og udvikler sig *normalt*

Stabil vægt; eller vægtøgning, så *længe han/hun er i vækst og udvikler sig*



Udfordringer i
praksis

Hvad oplever I?



Del gerne
– så bliver vi alle klogere

Hvordan ved jeg, om mit
barn får det rigtige at
spise?

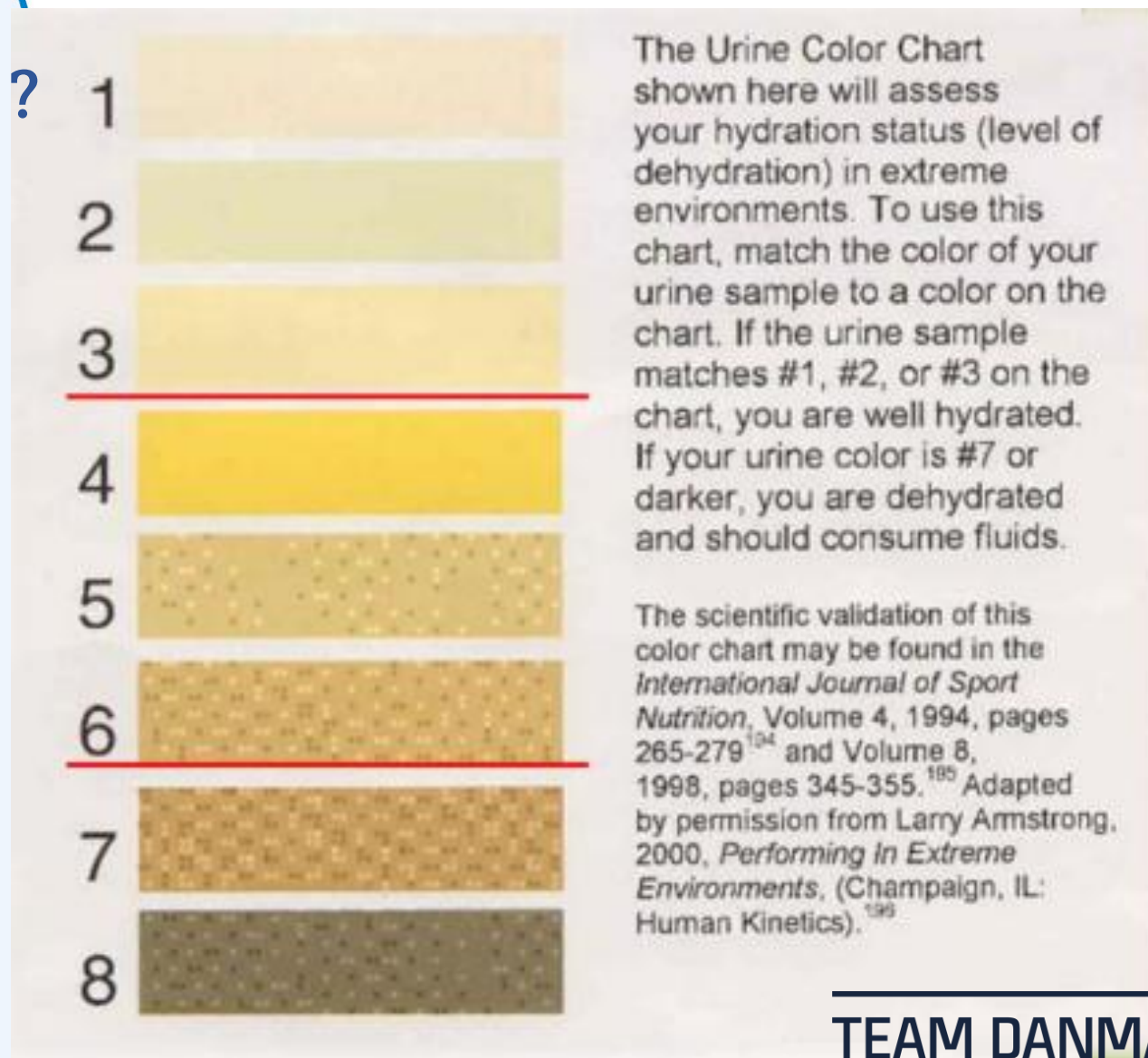
Appetitregulering i verdensklasse

Født med den, men når vi bliver ældre, kan vi ignorere (sult/mæthed)

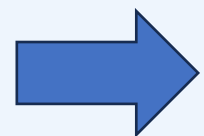
Dit barn er den bedste til at mærke

Er væskeindtaget tilstrækkeligt ?

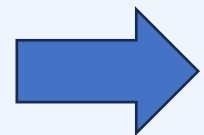
- Snak med dit barn
- Opleves hovedpine, kvalme, opkast, utilpashed, kramper?
- Er der nedgang i præstation?



Timing, timing, timing



Hvornår man spiser (3-4 timer før træning) 🕒



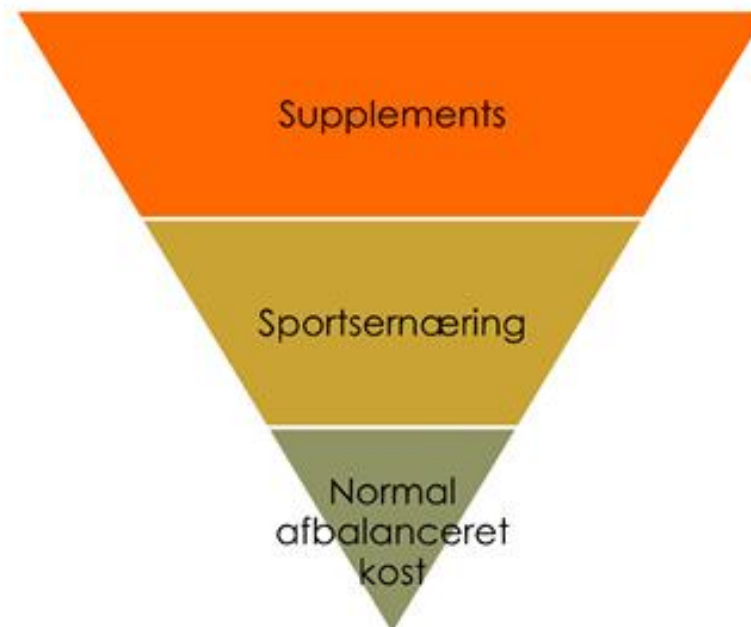
Hvad man spiser før træning 🤔

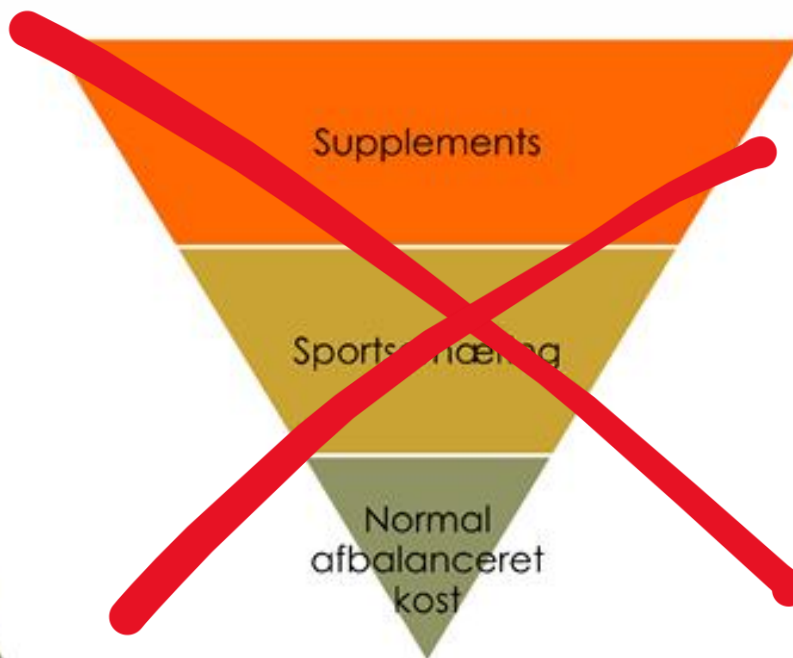


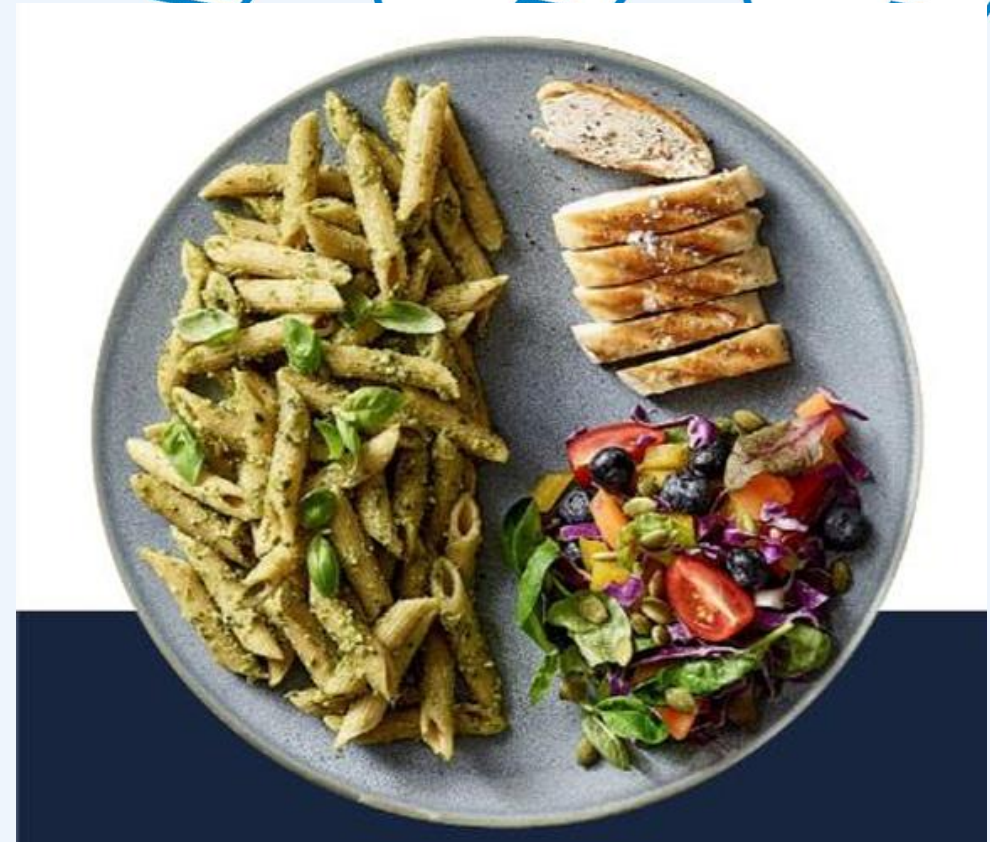
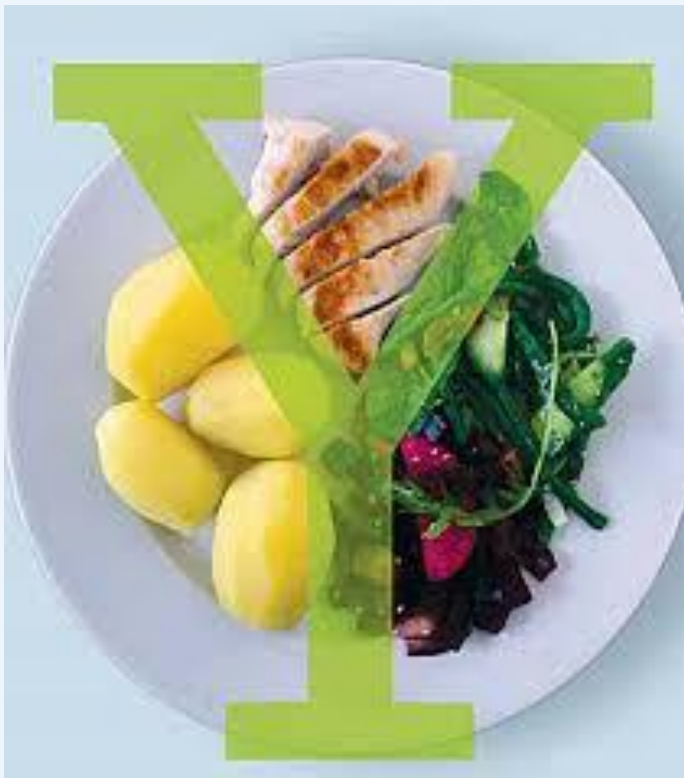
Hvad man spiser efter træning 💪

Skønt med en måltidsstruktur, som fx. kan se således ud

- 4-6 måltider om dagen
- Højst 2-3 timer mellem hvert måltid
- Måltider fordeles og placeres efter træning
- Mellemmåltider justeres, så der også er appetit til hovedmåltiderne







Output

- Nok energi!!
- De 3 B-er og vigtige S
- Fødevarer kan ikke opdeles i sundt og usundt – det handler om mængde og kontekst
- INTET er forbudt, men der er fødevarer man med fordel kan spise for at forbedre sundhed og præstationsevne

Hvis der er brug for en individuel samtale:

- book på ESAA's hjemmeside

Ved spørgsmål kontakt mig på:

✉ joanvhansen@hotmail.com

☎ 22 29 29 41

